

DEUIL, ERRANCE ET LÂCHER PRISE (avec quelques thèmes additionnels...)

Bonjour.

Tel que promis, voici quelques compléments pour supporter les thèmes abordés mardi le 9 avril 2024. Conscient qu'ils sont sans doute incomplets, j'ose espérer qu'ils vous soient utiles.

Gilles Deslauriers

CETTE PRÉSENTATION COMPREND:

- 1 Quelques éléments complémentaires autour du deuil, de l'errance et du lâcher prise abordés à la conférence.
- 2 Repères susceptibles d'aider à vivre ces moments difficiles
- 3 Des références:
 - - de films,
 - - de lectures
 - - et d'approches thérapeutiques

Gilles Deslauriers

LONGUEUIL LE LUNDI 15 AVRIL 2024

1. Cette présentation se veut un complément de la conférence et a pour but de susciter des repères, créer des références, des idées, et une ouverture pour faciliter le passage de votre deuil.

2. Les exemples cités dans la conférence :

- **Sont parfois extraits de films, donc public.**
- **Ont été modifiés**
- **Ne font pas référence à des lieux, des personnes ni des moments spécifiques, susceptibles d'identifier une personne en particulier.**

L'ensemble de ces conditions font en sorte que la confidentialité est respectée.

3. La notion « homme et femme » utilisée dans la présentation autour des 4 axes n'est pas spécifique au genre de un ou de l'autre ,mais plutôt reliée à la nature des personnes humaines quels que soient leurs genres.

Bonne lecture

Gilles Deslauriers

- 1. Quelques éléments complémentaires autour du deuil, de l'errance et du lâcher prise

-Le processus du deuil

Lettre à Miriam, L'Adieu d'une mère à sa fille

"Accepter....c'est tellement au-dessus des forces humaines. Cela bouleverse si fondamentalement l'intérêt personnel. Cela ébranle tout. Plus rien ne reste debout. Les choses les plus évidentes sont remises en question. Et on tombe dans un grand trou noir qui, au début, n'a pas de fond.

Accepter.... c'est oser perdre. Abandonner. Devenir petit. Etre pauvre. Ne plus calculer. Ne plus faire de projet. Tenter péniblement, d'heure en heure, de rester debout.

Accepter... c'est être détruit. C'est mourir un peu. Cela fait incroyablement mal. C'est devenir malade de détresse, se terrer. Vivre dans l'angoisse. Crever de misère pure. C'est crier dans son impuissance totale: "Au secours, ou nous périssons tous!" C'est revenir au point zéro. Retourner littéralement à rien.

Accepter.... Ce n'est pas un événement passif. Ce n'est pas une réalité que l'on subit. C'est un processus actif, conscient, très long et très douloureux. C'est finalement dire quand même oui, sans réserve.

Et puis.... vient enfin, très lente, très prudente, très vulnérable et fragile, la délivrance. Alors, naît en nous, petit à petit, un peu d'humanité nouvelle. Une humanité pure débarrassée de toutes enveloppes inutiles. Une humanité qu'on ne pourra désormais plus nous enlever, car c'est une première parcelle d'éternité.

Et tout à la fin, vient l'étonnement. Quand on apprend à se réjouir de tant de belles et petites choses. Quand on apprend à être reconnaissant envers une poignée de gens qui ne nous ont pas lâchés durant tout ce temps.

Quand on apprend à s'émerveiller de ce don exceptionnel que tu as été pour nous tous.

Accepter... c'est oser recommencer à vivre".

Van Heuckelom, Duculot 1993

Le deuil
c'est...???





Le deuil

DES ÉTAPES?

***PLUTÔT UN
MOUVEMENT
OSCILLATOIRE***



DEUIL

Définition: Du latin « Dolere » qui veut dire « souffrance » ou « faire sa douleur »

C'EST UN PROCESSUS DE DÉTACHEMENT...

MÊME SI L'AMOUR N'EST PAS PRÉSENT...

- ***« C'EST LE LIEN (et le sens que je lui donne) QUI IMPLIQUE UN DÉTACHEMENT, PUIS UNE TRANSFORMATION! »***

Attention au mythe: «L'intensité du lien fait en sorte que la souffrance sera directement proportionnelle à celle-ci.»

***PAR-DESSUS TOUT, LE DEUIL
EST UNE EXPÉRIENCE
HUMAINE.***

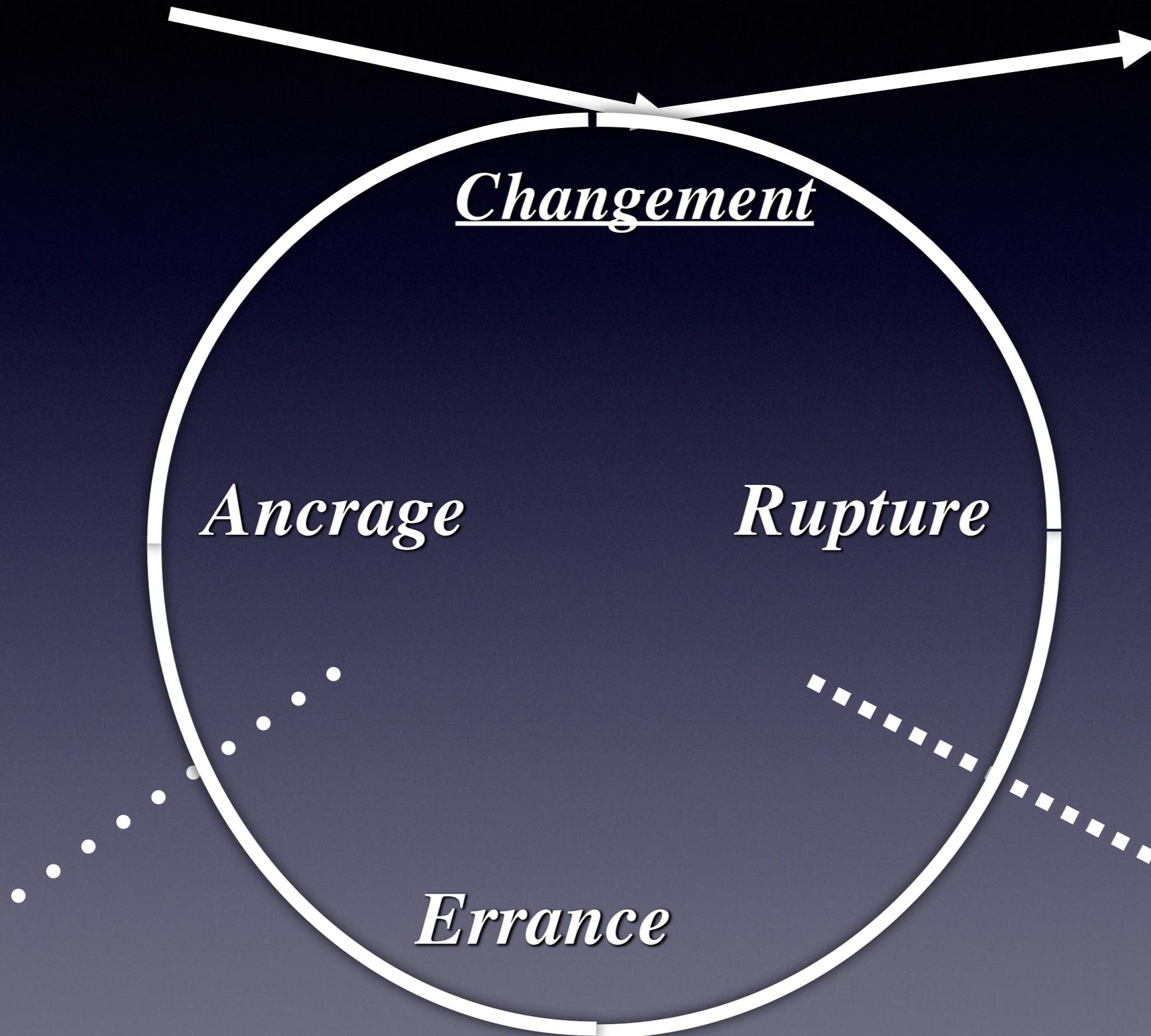
***ELLE DOIT ÊTRE GUIDÉE D'ABORD
PAR CE QUE NOUS SOMMES ET PAR
CE QUE NOUS CROYONS.***

*CE PROCESSUS EST BIEN ILLUSTRÉ PAR LE MOUVEMENT DE CE
SABLIER*



**LE DEUIL S'INSÈRE DANS UN PROCESUS PLUS GLOBAL DE
CHANGEMENTS SIGNIFICATIFS**

SIGNES PRÉCURSEURS



LA RUPTURE

LE DÉSASTRE

La fin du monde...

La fin d'un monde...

La fin de mon monde!

TOUT A CHANGÉ!

LA RUPTURE

LE DÉSASTRE



L'ERRANCE

*JE ME SENS
MÊLÉ ET
DÉSORIENTÉ*

Lâcher prise, c'est apprendre à terminer

Tout ce qui n'est pas achevé empêche de mourir en paix, « achevé » pouvant s'entendre comme appelé à notre conscience, vu dans ses nombreux sens, amené là où il n'y a ni rancœur, ni rancune, mais une prise de connaissance, un transfert de pouvoirs entre celui qui nous détruisait et celui qui nous reconstruit. Pour moi, c'est tout ce que j'achève qui me rapproche de plus en plus vivante, du seuil. Tous ces processus d'achèvement qui nous font pénétrer une multitude de petites morts, celle de nos idées fixes, de nos fausses perceptions, de nous, des autres, du monde, de nos défenses qui nous attaquent, de notre avidité qui nous dépossède, toutes ces parties obscures et nouées qui nous empêchent de vivre en entier.

Le paradoxe pourrait bien être que la mort, dont on a tellement peur, soit surtout celle d'avant, quand nous étions encore vivantes mais à demi, toutes ces pertes qui nous faisaient sombrer ou progresser ou les deux à la fois

Élisabeth Kübler-Ross

L'ERRANCE



L'ERRANCE

LA DÉSOLATION

Je me sens très fragile!

Je ne sais plus!!!

L'ERRANCE

J'AI L'IMPRESSION...

***...DE VIVRE BEAUCOUP
D'ISOLEMENT...***

***...MÊME SI L'ON EST
TOUJOURS SEUL***

L'ERRANCE

***J'AI L'IMPRESSION DE
RESSENTIR...***

...DE LA FOLIE

...DE LA CONFUSION

...DE L'INSTABILITÉ

LE TRAVAIL À FAIRE EN ERRANCE

- - Identifier et évaluer vos choix
- - Revisiter vos loyautés
- - Réévaluer vos mécanismes de survie
- Bilan de vie au moment plus sensible pour explorer les grains de sable : force, faiblesse limite raison qui m'ont amené à des choix
- Se retirer Abbaye, bois etc.

LE TRAVAIL À FAIRE EN ERRANCE

S'arrêter et endosser son habit de scaphandre et aller voir en-dessous de notre ligne de flotaison



SORTEZ DE VOTRE ÉTAT DE VICTIME

Je n'ai souvent pas le choix du changement...

Je peux avoir l'impression d'être coincé, victime...

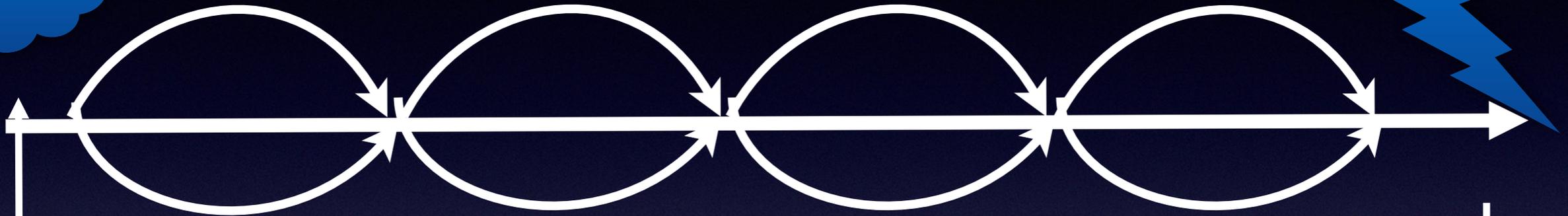
Mais j'ai à évaluer:

- les options des attitudes à adopter suite à ce changement...
- le prix à payer pour chacune d'elles....
- le choix qui me convient... pour l'instant

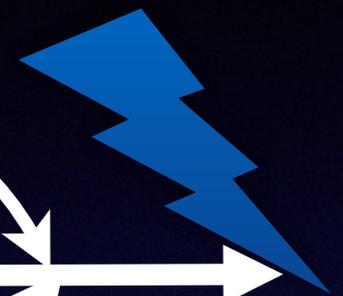
NOS ZONES DE SURVIE

Événements ou période de
vie passée

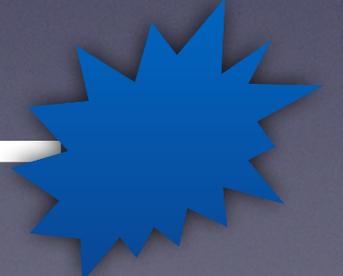
Événement déclencheur



NOTRE VIE



Sentiments et émotions
identiques



Sentiments et émotions



PROPRE DE L'ERRANCE

- *Je suis encore très actif en lien avec l'événement*
- *Je peux faire un lien entre le changement et l'émotion qui s'y rattache*
- *Les gens nous entourent*
- *C'est le temps de finir.....*
- *C'est une période où règnent la confusion, la surstimulation émotionnelle et l'impuissance*

UNE ÉTUDE QUI FAIT RÉFLÉCHIR

- Bereavement and adaptation Marc Cleiren
Hemisphere publishing 1999

- CONCLUSIONS: «Aucune théorie ne s'applique intégralement»

- L'histoire des personnes endeuillées ne ressemble que très rarement au processus ordonné des différentes théories du deuil

**«De 15 à 20% des consultations
en santé mentale relèvent de
deuils non résolus»**

**William Worden
Grief Counselling and grief
therapy**

La santé: tendre vers.....

La santé est un mouvement d'adaptation, non l'expression d'un instinct. La santé est:

- la capacité de s'adapter à un environnement qui change*
- la capacité de grandir, de vieillir, de guérir au besoin, de souffrir et d'attendre la mort en paix.*

La santé prend en compte le futur, c'est-à-dire qu'elle suppose l'angoisse en même temps que les ressources intérieures nécessaires pour vivre avec l'angoisse.

Un homme qui vit consciemment sa fragilité, son individualité, sa relation à autrui intègre à sa vie l'expérience de la douleur, de la maladie et de la mort.

La capacité d'affronter ces trois situations de manière autonome est fondamentale pour la santé de l'individu.....

....La capacité de faire face peut être renforcée, mais jamais remplacée par une intervention médicale sur les personnes ou sur l'environnement.

Ivan Illich

QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE????

- La résilience est, à l'origine, un terme pour expliquer la résistance des matériaux aux chocs.
- On dira ainsi que la coque d'un sous-marin est résiliente lorsqu'elle se révèle capable de supporter des pressions considérables lors de ses plongées et lorsqu'elle reprend sa forme primitive.

- C'est l'éthologue Boris Cyrulnik qui développe le concept de résilience en psychologie, à partir de l'observation des survivants des camps de concentration

LA RÉSILIENCE, C'EST..

*... la capacité pour un sujet confronté à des **stress importants** au cours de son existence...*

*... de mettre en jeu des **mécanismes adaptatifs** et des **forces**...*

*... lui permettant non seulement de **tenir le coup**...*

*... mais de rebondir en **tirant un certain profit** d'un tel affrontement.»*

Michel Lemay M.D. Psychiatre

APRÈS LA SOUFFRANCE...

ÊTRE LIBRE

Être conscient de qui je suis et d'où je viens. Congruence entre ce que je crois, ce que je dis et ce que je fais.

DONNER UN SENS

Il est possible de donner un sens, sans être heureux.

BONHEUR

Aller vers un rêve une conviction ou une cause plus grande que soi.

PASSÉ

ÉVÉNEMENT

*LA
PERSONNE*

CERVEAU

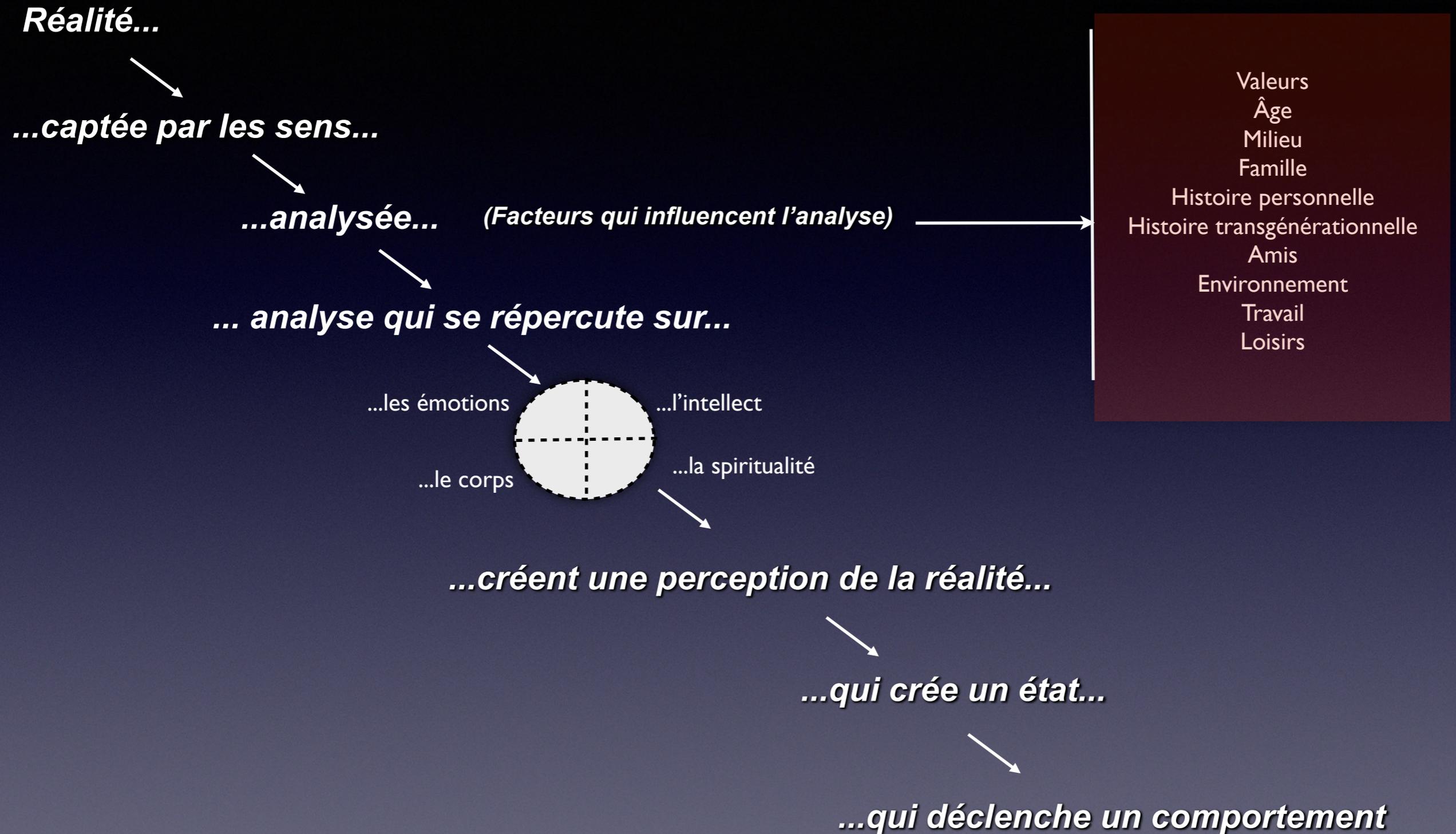
ENTOURAGE

LE LIEN

DYNAMIQUE

BEAUCOUP DE
FACTEURS
INFLUENCENT
NOTRE VOYAGE DU
DEUIL

La vie: une question de perception

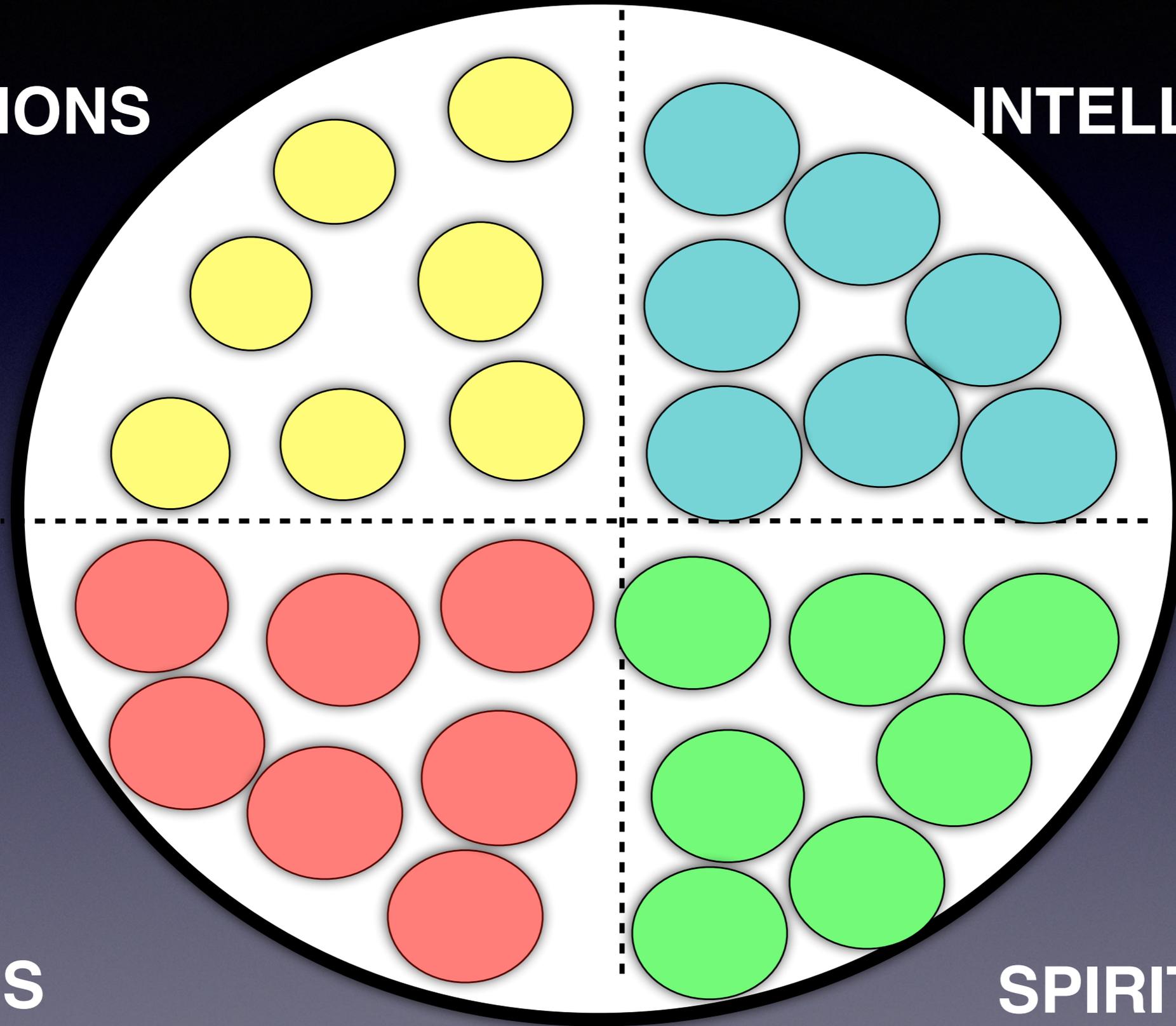


Tout est très relatif ou subjectif en fonction de notre propre perception!!!

ATTEINT DANS NOS 4 AXES

ÉMOTIONS

INTELLIGENCE



CORPS

SPIRITUALITÉ

**REGARDEZ ATTENTIVEMENT, CE PERROQUET.....
Il s'y cache.....**



**...AU-DELÀ DE TOUTES
LES THÉORIES, IL Y
AURA TOUJOURS UNE
PARTIR DE «MYSTÈRE»
QUANT À LA FAÇON
DONT CHACUN
INTÈGRE SON DEUIL**

Est-ce qu'un deuil se termine?

Oui et non.....

Pour clarifier cette question, prenons l'exemple d'une personne qui subit un accident d'auto grave et qui risque de perdre une jambe.

Au cours des premiers jours, elle séjourne en soins intensifs. Intubée et traitée aux antibiotiques, il importe de mettre en oeuvre tous les moyens dont la science dispose pour être en mesure de la guérir. La condition physique et mentale de la personne avant l'accident est un facteur important susceptible d'influencer le degré et le rythme de guérison.

Graduellement, son état s'améliore. La médication diminue. La plaie se referme malgré le fait que la jambe demeure très sensible. Après plusieurs mois de convalescence, la personne est prête à un travail de réadaptation.

Plusieurs années ont passé et la personne a repris ses activités. Cet événement l'amène même à être une personne différente à certains égards de celle qu'elle a déjà été.

À plusieurs moments de la journée, elle en oublie même l'accident. Les personnes qui la connaissent depuis peu n'imaginent même pas qu'elle ait pu avoir un tel accident.

Cependant, à quelques occasions il lui arrive de se frapper la jambe sur un coin de table. Cet accrochage lui remet en mémoire soudainement ce qui lui est arrivée. La douleur est alors plus aiguë que tout autre coup sur n'importe laquelle partie de son corps, mais cette souffrance ne dure pas.

Enfin, le soir, lorsqu'elle se déshabille, une large cicatrice lui rappelle les tristes événements de l'accident. Le processus de deuil se compare à cet exemple.

Oui il est possible de sortir des soins intensifs, c'est-à-dire de ne plus ressentir de grandes douleurs.

Il est même possible (mais pas automatique) de "profiter" d'un tel événement pour apprendre à être différent, à voir la vie autrement et ce après une longue période de "réadaptation".

Et malgré le fait qu'il soit possible de reprendre une "vie normale", il peut arriver des moments où, à la suite d'un souvenir ou d'un événement, qu'une «douce peine» refasse surface pour un certain temps.

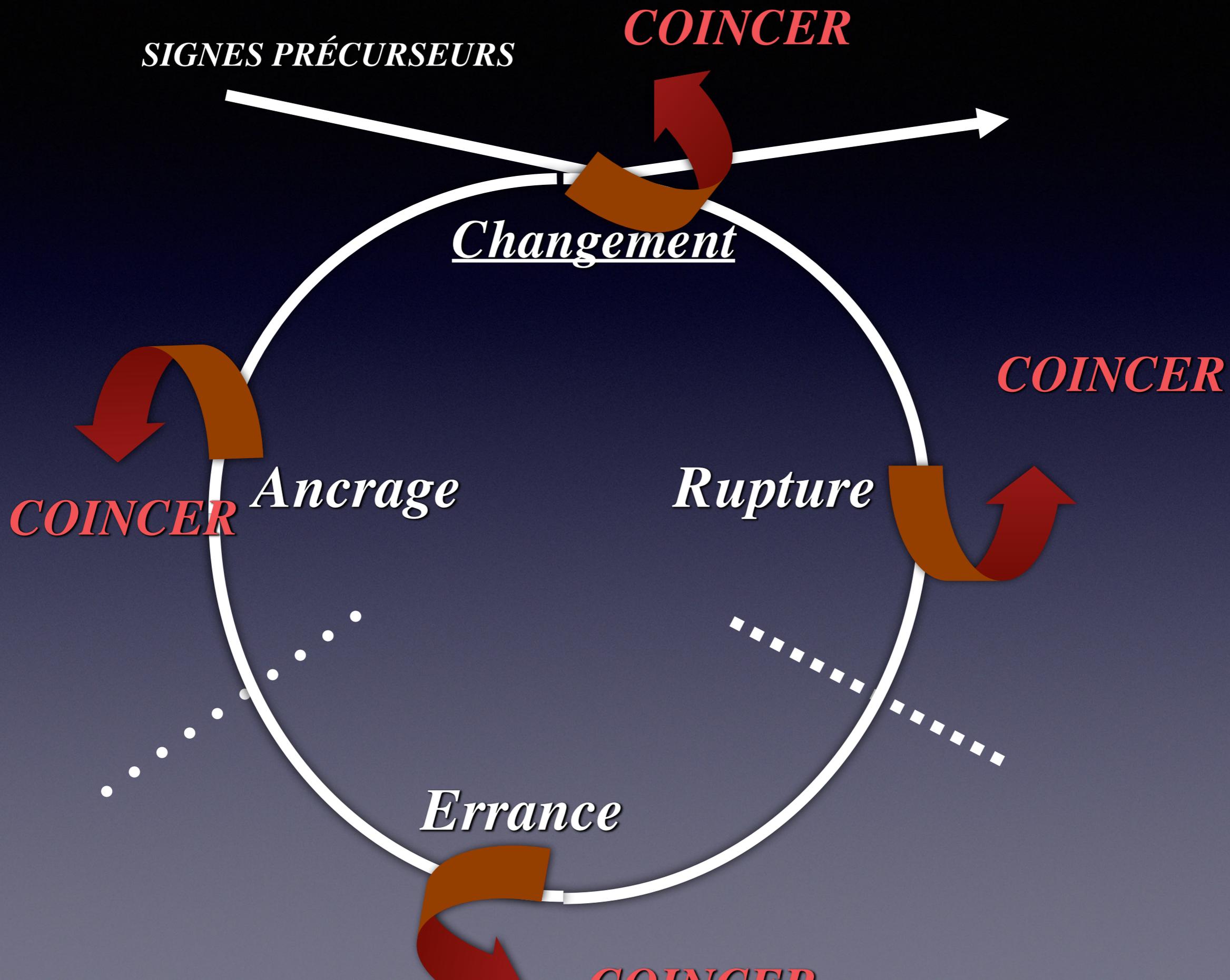
Non, le deuil ne se termine jamais.

La cicatrice sera toujours présente. Il est impossible de "remplacer" l'autre. Cinq ans, dix ans après un décès, la personne endeuillée a pris tous les moyens et posé tous les gestes pour s'en sortir.

Mais à cause de cette nouvelle maturité acquise au cours des événements qui ont marqué ces cinq ou dix dernières années, il est possible de faire encore de nouvelles prises de consciences concernant ce décès. Il est fréquent d'être en mesure de revoir ce deuil sous de nouveaux angles jamais perçus auparavant et d'en arriver à poser des gestes directement reliés à la personne décédée, impossibles à envisager auparavant.

Autrement dit, l'être humain a la faculté de constamment revoir et refaire une synthèse du passé à la lumière du présent et d'une certaine "sagesse" acquise au cours de sa vie. C'est dans ce sens que je considère que le deuil est toujours présent.

IL EST TOUJOURS POSSIBLE DE COINCER QUELQUE PART DANS CE PROCESSUS



S'EN SORTIR...



- *...N'ÉGALE PAS...*
- *NE PLUS SOUFFRIR*
- *QUE C'EST FINI*
- *QUE TOUT EST EN PLACE*

... MAIS PLUTÔT ...

- *LA PRÉSENCE D'UN FUTUR*
- *LA CAPACITÉ D'AGIR*
- *LA POSSIBILITÉ DE TROUVER
DES MOYENS*

LÂCHER PRISE.....

...PAS SI SIMPLE!!!

Gilles Deslauriers
Mars 2020



LÂCHER PRISE

C'est composer avec.....

...Soi-même et...

- le contrôle

- le rationnel

- l'isolement... Les attitudes sociales: « Tu dois...

- la négation

- « te conformer »

- l'action

- « accumuler »

- « geler ta souffrance »

- « résister »

- « tout assumer »

... Notre histoire

- personnelle

- transgénérationnelle

LACHER PRISE

DANS NOS FANTAISIES: Un geste qui devrait.....

... se conclure définitivement.....

... se faire au moment de mon choix..

... concerner le thème de mon choix

... être sans souffrance.....

... se dérouler rapidement



LES RITUELS...

...ET LES PETITS GESTES RITUALISÉS

«Reste, pour celui qui survit, la confrontation à l'insupportable d'une image qui s'estompe au point de devenir une évanescence spectrale.

D'où la nécessité d'une assignation qui permet d'inscrire une mort dans le social. Condition pour que notre incomplétude révélée par la mort s'inscrive dans la généalogie de mortels, c'est-à-dire des vivants.

L'absence d'un rituel, c'est aussi l'absence de conclusion sociale du deuil. Sans preuve tangible, sans signe de quelque ordre qu'il soit, pas de deuil possible.»

Vivre c'est perdre

Rôle du rituel

- *Façonner, exprimer et cultiver une relation*
- *Exprimer nos croyances*
- *Souligner les changements significatifs de notre vie*
- *Cicatriser les pertes et les événements traumatisants ou dramatiques qui nous ont marqués*
- *Célébrer la vie*

LE RITUELS: UN DÉFI DE SOCIÉTÉ

Notre société a presque littéralement éliminé tout le sens du rituel. Elle est coincée:

- entre d'une part, la répétition de vieux gestes tirés de rituels passés auxquels nous croyons plus ou moins,*
- et, d'autre part, l'association que nous établissons entre "rituels" et "sectes religieuses".*

Devant cette incertitude, c'est le vide. Alors, nous nous abstenons ou nous répétons...

- **2. REPÈRES AU COURS DU DEUIL**

VOUS ÊTES EN DEUIL

(VOUS N'ÊTES PAS MALADE!)

MAIS PRENEZ SOIN DE VOUS....

« Mais comment???? »

Vous venez de vivre un décès. Plusieurs personnes se sentent souvent démunies. Le chemin du deuil est un peu comme L'ADN de chaque personne : il n'y a pas de chemin unique.

Je vous propose quelques points de repères qui pourront peut-être vous aider ou aider vos proches à mieux vivre ce passage de vie difficile.

✓ **Parlez-en! Exprimez votre souffrance!**

Pour certains, l'expression de cette souffrance passera par la parole. Trouvez une personne en qui vous avez confiance et demandez-lui de vous écouter. D'autres préféreront écrire ou s'exprimer par les arts, les sports ou même marcher, crier. Il importe simplement de trouver un mode d'expression qui saura vous convenir. Quelqu'un a déjà dit : « *Ce qui ne s'exprime pas, s'imprime, et pour longtemps.* »

✓ **Prenez le temps de faire vos adieux**

Il importe de le faire de la manière la plus proche de vos croyances et de vos valeurs, mais prenez le temps de le faire. Vous pouvez créer des rituels avec des proches.

✓ **Ne prenez pas de décisions importantes à court terme**

Toute votre énergie est centrée sur ce décès. Donnez-vous du temps avant d'agir trop rapidement. Si vous hésitez, parlez-en à des personnes de confiance avant d'agir.

✓ **Laissez-vous dorloter**

Un bon massage, un rendez-vous chez le coiffeur, un repas de traiteurs, etc.

✓ **Gardez vos habitudes réconfortantes**

Ce n'est pas le temps d'arrêter de fumer ou d'entreprendre un régime. Ces habitudes sont souvent des points de référence que vous connaissez bien.

✓ **Ne vous engagez pas à long terme**

Vivez au jour le jour et assurez-vous que les personnes qui vous entourent acceptent votre rythme.

✓ **Restez au cœur de votre pouvoir**

Identifiez ce que vous souhaitez et ce que vous ne voulez pas et manifestez-le.

✓ **Évitez les pièges classiques**

Il y en a plusieurs.

- être victime: bien sûr, vous êtes victime d'un événement difficile, mais vous avez encore le choix d'y réagir plutôt que d'avoir l'impression que plus rien n'est possible. Vous pouvez encore choisir, même si c'est difficile.
- attention aux gens qui vous donnent des conseils « *sur mesure* »
- attention aux gens "toxiques" qui vous envahissent par une présence qui devient étouffante.
- attention à l'isolement. Se retirer, seul, à l'occasion, ça va. Mais se fermer est un autre signe de souffrance.

✓ **Demander et acceptez de l'aide au quotidien**

À une certaine époque pas si lointaine, à la suite d'un décès, un parent, un proche ou un voisin offrait à la famille endeuillée de faire son ménage, de couper le gazon ou encore leur offrait un bol de soupe fraîchement faite. Nous pouvons perpétuer cette vieille tradition communautaire en manifestant nos besoins et en acceptant de simples services au quotidien : repas congelés, ménage, les transports, une présence silencieuse. Ces petits gestes peuvent vous soulager et permettre quelques minutes ou quelques heures de répit.

✓ **Trouvez des moyens simples et confortables**

Il est possible de faire des lectures, voir des films ou des vidéos sur le thème du deuil. Ils peuvent souvent valider de façon rassurante ce que vous vivez. Les conférences ou les groupes d'entraide ponctuels ou continus sont parfois adéquats pour vous venir en aide. Enfin, de petits rituels peuvent aussi être un moyen de se rappeler ou de souligner les anniversaires et les fêtes.

✓ **Respectez vos propres limites**

Au-delà de tout conseil que l'entourage (ou ce feuillet) peut vous donner, respectez vos limites. Elles varient beaucoup d'une personne à une autre. Il n'y a pas de recettes.

✓ **Soyez attentifs à vos comportements inhabituels**

Il ne faut pas confondre la détresse avec la souffrance. Souffrir est normal dans un processus de deuil. C'est un détachement difficile, surtout si le lien était très significatif.

Mais comment est-il possible de distinguer entre des sentiments normaux dans un processus normal de deuil et entre un réel besoin d'une aide plus professionnelle? Certains signes peuvent vous aider à faire cette distinction importante.

- Vous avez l'impression de tourner en rond et de vous sentir « *coincée* » depuis un certain temps.
- Vous avez envie de mourir ou des idées suicidaires
- Certains troubles s'aggravent avec le temps :
 - Insomnie
 - Difficultés graves d'alimentation et de digestion
 - Isolement
 - aucun intérêt, aussi petit soit-il

Si vous vous rendez compte que vous ne vous sentez pas bien, il importe de trouver des ressources professionnelles. Vous trouverez à la fin du texte quelques références utiles.

✓ **Limitez l'isolement**

S'assurer que vous pouvez appeler quelqu'un en tout temps (service d'écoute téléphonique : disponibilité d'amis ou de proches).

✓ **Recentrez-vous sur vos croyances, vos choix, vos ressources et vos limites**

Faites appel à vos forces, à vos expériences de vie heureuses, à vos valeurs. C'est votre meilleure ressource pour rebondir.

✓ **En conclusion**

Rappelez-nous que le temps ne règle rien. C'est ce que l'on fait pendant que le temps passe qui va nous aider à « *intégrer* » cette perte. Une personne en deuil ne guérit pas de son deuil, parce qu'elle n'est pas malade. Elle apprend à vivre avec, sans pour autant demeurer dans cette souffrance vive. Il persistera toujours une « *douce peine* » susceptible d'émerger brièvement, çà et là au cours de votre vie. ***Au fil des ans, la personne décédée devient alors un compagnon intérieur dont le souvenir nous accompagne au cours de notre vie.***

- 3. QUELQUES RÉFÉRENCES

- LIVRES

- **Le vide** D'Anna Lienas *Un conte sur le deuil*
- **Cérémonie des anges** de Marie Laberge *Pour le couple en deuil d'un enfant*

- FILMS:

- Le voyage inachevé (ONF)
- Le voyage d'une vie *Achat chez Archambault, entre autre*
- Quand passe la tempête (https://www.youtube.com/watch?v=kW_cQMqflhM)

- APPROCHES THÉRAPEUTIQUES:

- Thérapie de reconsolidation
 - Découverte : <https://www.youtube.com/watch?v=UjaUy6qXPFg>
 - Envoyé spécial : <https://www.reconsolidationtherapy.com/emission-envoye-special/>
- EMDR (recherche sur internet. Taper)